

國立台南科國際實驗高級中學 113年10月 小學部 午餐菜單(學校午餐食料主要食材具三章一-Q認證；豬肉原產地為臺灣)

日期	星期	主食	副食一		副食二		副食三		湯品	其他	糖類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (Kcal)	主食類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	肉魚豆 蛋(份)	
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數												
10月1日	週二	特餐	滑蛋肉絲粥	320	旗魚排×1(炸)	60	地瓜葉(炒)	70	湯料	水果	64	24	28	596	3	3	0.7	1	2.5	
10月2日	週三	紫米飯	柚香雞丁(炒)	80	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	榨菜粉絲湯		64	22	20	522	4	2	0.7		2	
10月3日	週四	特餐	紅蔥頭雞肉飯	300	檸檬香豬排×1(油)	60	紅絲豆芽菜(炒)	50	芹香蘿蔔湯	水果	79	29	25	655	4	2	0.7	1	3	
10月4日	週五	麥片飯	糖醋豬肉(燒)	70	玉米炒蛋(炒)	60	有機高麗菜(炒)	70	薏仁甜湯		73	23	20	562	4.5	2	1		2	
10月7日	週一	白飯	京醬燒肉(燒)	70	椒鹽黑輪條×1(炸)	40	有機蔬菜(炒)	70	金針紫菜湯		64	22	25	567	4	3	0.7		2	
10月8日	週二	特餐	豆菜麵	250	雞翅×1(油)	90	高麗菜(炒)	70	味噌丸片湯	水果/統一布丁	65	20	20	520	3	2	1	1	2	
10月9日	週三	糙米飯	蔥爆雞腿丁(炒)	70	海苔結百頁(燒)	70	有機蔬菜(炒)	70	三絲湯		65	29	25	601	4	2	1		3	
10月10日	週四	國慶日																		
10月11日	週五	小米飯	咖哩豬肉(燒)	70	照燒福州丸×1(燒)	40	有機蔬菜(炒)	70	冬瓜山粉圓甜湯		71	23	20	556	4.5	2	0.7		2	
10月14日	週一	白飯	筍干滷肉(油)	70	玉米肉絲豆腐(燴)	75	有機蔬菜(炒)	70	海芽蛋花湯		73	30	25	635	4.5	2	1		3	
10月15日	週二	特餐	義大利肉醬麵	350	小雞塊×3(炸)	60	油菜(炒)	70	薑絲冬瓜湯	水果	64	24	28	596	3	3	0.7	1	2.5	
10月16日	週三	胚芽飯	白玉雞腿丁(燒)	80	蔥香炸蛋×1(炸)	55	有機蔬菜(炒)	70	筍絲魚羹湯	產銷履歷豆漿	80	31	30	714	5	3	1		3	
10月17日	週四	特餐	旗魚燕麥粥	250	紫蘇梅肉排×1(燒)	60	高麗菜(炒)	70	湯料	水果	65	27	25	593	3	2	1	1	3	
10月18日	週五	芝麻飯	三杯豬肉(拌炒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	60	有機蔬菜(炒)	70	綠豆粉角甜湯		66	29	25	605	4	2	1.2		3	
10月21日	週一	白飯	客家小炒(豆干、肉絲、青椒)	65	照燒魷魚丸×2(燒)	60	有機蔬菜(炒)	70	紫菜扁蒲湯		64	29	25	595	4	2	0.7		3	
10月22日	週二	特餐	沙茶豬肉燴飯	410	虱目魚排×1(炸)	60	紅絲豆芽菜(炒)	50	玉米豆薯湯	水果	80	22	25	633	4	3	1	1	2	
10月23日	週三	五穀飯	義式蕃茄豬柳(炒)	80	火腿起司洋芋	65	有機蔬菜(炒)	70	白菜肉羹湯	波蜜	73	23	20	562	4.5	2	1		2	
10月24日	週四	特餐	肉燥飯	320	雞翅×1(烤)	90	空心菜(炒)	70	翡翠豆腐湯	水果	79	29	25	655	4	2	0.7	1	3	
10月25日	週五	燕麥飯	咕咾肉(燒)	80	和風舒肥雞(拌)	70	有機蔬菜(炒)	70	檸檬愛玉甜湯		65	22	20	528	4	2	1		2	
10月28日	週一	白飯	麻油雞腿丁(燒)	80	椒鹽熱狗×2	60	有機蔬菜(炒)	70	玉米蛋花湯		65	22	25	573	4	3	1		2	
10月29日	週二	特餐	榨菜肉絲湯麵(煮)	305	雞肉堡×1(炸)	50	青江菜(炒)	70	湯料	水果	64	24	28	596	3	3	0.7	1	2.5	
10月30日	週三	紫米飯	紅燒魚丁(燒)	70	蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜(炒)	70	味噌海芽湯		64	29	25	595	4	2	0.7		3	
10月31日	週四	特餐	香菇肉絲飯(滷汁)	300	蔥燒肉排×1	60	小白菜(炒)	70	鳳梨苦瓜瓜肉絲湯	水果	79	29	25	655	4	2	0.7	1	3	

備註：1.水果及有機蔬菜種類依季節性調整供應。2.遇特殊狀況(如天災、驗收不合格、停水、停電及午餐會議決議)需變動食譜時，將公佈於學校首頁內午餐專區。3.拿取主菜、水果及飲料時請照菜單上之指示拿取，如×2表示每人2塊，切勿多拿。4.有任何用餐問題請隨時通知相關人員，謝謝！廚房辦公室：5051471、陳組長：0971025168、張簡俊杰營養師：0936197796、分機2817

[食材產地、食材認證、菜色照片]教育部校園食料登錄平臺：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>、[南科實中午餐介紹]網站路徑：學校首頁/國中(小)部/家長專區/午餐專區、[相關規定]學校午餐食物內容及營養基準